KIKKOMAN

Thai-curry kanalla ja kookoksella

kokonaisaika **25 min** **10 min** esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.932 kJ / 703 kcal

Rasva: **32,2 g** Proteiini: **41,7 g**
Hiilihydraatit: **57,7 g**

AINEKSET

4 annosta

Mausteiset pähkinät:

50 g	sekalaisia pähkinöitä, esim. cashew-, hassel-, pekaani- tai maapähkinöitä
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	fariinisokeria

Curry:

200 g	riisiä, esim. basmati
500 g	kanan rintafileetä
2	punaista paprikaa
1 nippu	nippu kevätsipulia
2	porkkanaa
200 g	sokeriherneitä (tai pakasteherneitä tai vihreitä papuja)
2 tl	punaista currytahnaa
2 tl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
400 ml	kookosmaitoa
75 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	Muutama korianterin lehti (tai thaibasilikaa)

VALMISTUS

Vaihe 1

Mausteiset pähkinät:

50 g sekalaisia pähkinöitä, esim. cashew-, hassel-, pekaani- tai maapähkinöitä - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** fariinisokeria
Pilko pähkinät rouheasti. Kuumenna Kikkomanin soijakastike ja sokeri, lisää pähkinät ja sekoita. Jätä leivinpaperin päälle jäähtymään.

Vaihe 2

200 g riisiä, esim. basmati - **500 g** kanan rintafileetä - **2** punaista paprikaa - **1 nippu** kevätsipulia - **2** porkkanaa - **200 g** sokeriherneitä (tai pakasteherneitä tai vihreitä papuja) - **2 tl** punaista currytahnaa - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy **400 ml** kookosmaitoa - **75 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Paloittele kanan rintafilee. Leikkaa paprikat suikaleiksi, kevätsipuli rinkuloiksi, porkkanat viipaleiksi ja sokeriherneet puoliksi. Kuullota currytahnaa wokpannulla kuumassa Kikkoman seesamiöljyssä. Lisää kookosmaito, n. 100 ml vettä sekä Kikkoman soijakastike ja kiehauta.

Vaihe 3

Muutama korianterin lehti (tai thaibasilikaa)
Lisää kana kastikkeeseen ja anna kiehua hiljaa n. 5 minuuttia. Lisää kasvikset ja keitä vielä 5 minuuttia. Leikkaa korianteri suikaleiksi. Koristele curry korianterilla sekä pähkinöillä ja tarjoile riisin kera.